Abdomen „six pack” – începători

Începător | 4 min

1		Crunch vertical complet	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
2		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	10 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Abdomene cu mâinile relaxate	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
4		Crunch invers	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
5		Foot 2 Foot Crunch	x10 Rep
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Abdomene cu mâinile relaxate	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
7		Crunch invers	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
8		Încrucișarea alternantă a picioarelor	x10 Rep

P4P

Acesta este antrenamentul în PDF. În aplicație trăiești experiența completă.

Aici ai structura tehnică. În aplicație găsești o experiență mai bogată și mai dinamică.

- 🎬 Ghid video cu animații complete
- 🎵 Muzică proprie pentru antrenament mai bun
- ⚙️ Cronometru și setări personalizabile
- 📅 Planuri progresive de 30, 60 și 90 de zile
- ✨ Antrenamente noi generate cu inteligență artificială

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.